

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(68)

はや3月半ば。りびえの読者の皆さんは、まめにしておられますか。春といえは桜。今年には開花が早まりそうで、お花見を楽しみにしておられる方も多いのでは。食欲おう盛な私もおいしそうな弁当が目につく。さて、今回は近年増えている大腸がんの話。人気漫画家コンビの言葉じゃないけど、欧米化！食生活を見直し大腸がんの予防を“の巻”。

大腸は小腸の次にくる腸で、詳しく部分をいうと盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸と続いています。小腸で食物から栄養素を吸収した後、大腸で主に水分を吸収し大便を作ります。

S状結腸と直腸は、水分が吸収されて大便が最後に長くどまっている部位です。すなわち大便に発がん物質などが含まれていれば、長時間その危険にさらされることになり、発がんしやすくなるのもうなずけます。

“欧米化！食生活を見直し大腸がんの予防を”の巻

大腸がんと一口に言ってもがんができる割合は大きく部位によって異なります。大腸がん研究会によると盲腸は約5%、上行結腸約18%、横行結腸約12%、下行結腸約5%、S状結腸約30%、直腸約30%といわれています。

そこで問題。

Q1・2004年の厚生労働省の人口動態統計によると大腸がんの死亡率は、男性では肺、胃、肝臓に次ぎ第4位ですが、女性では第何位でしょうか？

- ①1位 ②3位 ③5位



本当に大腸がんには気を付けないといけません。では戦後、なぜこのように増加の一途をたどっているのでしょうか。食事の欧米化、すなわち動物性脂肪の過剰摂取にあるといわれています。

脂肪を小腸で消化吸収しようとするときは、肝臓で作られた胆汁酸が働きます。胆汁酸は大腸に着すると腸内細菌によって分解を受けて二次胆汁酸に変化します。この二

動物性脂肪の過剰摂取にあるといわれています。ということは、動物性脂肪の摂取をぐっと減らせばよいのです。しかし、分かっちゃいるけどやめられないのが人間の意志の弱いところです。肉類に含まれる動物性

次胆汁酸の中に発がん物質が含まれているといわれ、動物性脂肪の過剰摂取は危険が高いと考えられています。またアルコールの過剰摂取も危険がいっぱいで、ストレスもよくあります。人間の身体はスト

スを受けると免疫力、すなわち抵抗力が落ちてしまい、発がんしやすくなつてしまいます。肥満も良くありません。これは肥満を加速させてしまう生活習慣、暴飲、暴食などがいけないのです。それでは、大腸がんを防止するにはどうしたらよいのでしょうか。

1. バランスの良い食事をしましょう。動物性脂肪を控えて食物繊維を摂取するように心がけましょう。また腸内細菌の善玉菌を増やし、抗酸化物質の緑黄色野菜を十分に取るようにしましょう。アルコールは1日1合まで。

2. 適度に運動しましょう。動かないと大腸の方も動かず、便秘がちになります。また運動はストレスも発散でき相乗効果あります。Q2. では善玉菌を増加させるのに良い食べ物は何でしょうか？

- ③納豆 さて、がんの中には家族性大腸ポリポーシスという遺伝性のがんもあり、遺伝性といえますが、遺伝性非ポリポーシスもありますが、どちらにしてもがんは早期発見、早期治療が大切です。最近の便潜血(ヒトヘモ)検査は、お風呂の浴槽の量にたった1滴血が混入しているだけでも、十、陽性”に反応するくらい優れものです。ぜひ皆さんも毎年大腸がんの検診、便潜血検査くらいは受けましょう。ただし、大腸に何かあっても潜血反応が出るのは3割という説もあり、便潜血検査を複数回受けて、もし1回でも陽性反応が出れば大腸カメラを受けることをお勧めします。

答え Q1①1位 Q2すべて。毎日の食事にぜひ取り入れましょう。(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)